

<b>Zum Vorwort Dr. Auma Obama .....</b>	<b>10</b>
<b>Vorwort des Autors .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Eltern .....</b>	<b>19</b>
<b>1.1 Gesundheit und Erkrankungen in Deutschland .....</b>	<b>21</b>
1.1.1 Stress .....	22
1.1.2 Beziehungs-Stress und Trennungen.....	23
1.1.3 Stressrelevante Einflüsse der Digitalisierung.....	25
1.1.4 Stress-Faktor permanente Online-Einbindung.....	27
1.1.5 Stress durch Informationsüberflutung – News/Fake News .....	31
1.1.6 Stress durch Angst: z. B. die Corona-Pandemie.....	37
1.1.7 Stress durch sozialen Vergleich.....	40
Exkurs Konsum als systemrelevant.....	42
Exkurs Soziale Ungleichheit.....	44
<b>1.2 Lebensstil, Mediennutzung und gesundheitliche         Verfassung der Eltern .....</b>	<b>45</b>
1.2.1 Bedeutung für die Zeit vor und bei der Empfängnis .....	45
Bedeutung für die Zeit der Schwangerschaft.....	47
Bedeutung für die ersten Lebensjahre.....	50
<b>1.3 Genderthemen .....</b>	<b>52</b>
1.3.1 Muttersein .....	52
1.3.2 Gesellschaftspolitische und kulturelle Anschauungen zum Muttersein.....	56
Katholische Kirche, Queer-Theorien, Integrative Sicht, Matrilineare Gesellschaften, Polygame Gesellschaften.....	56
1.3.3 Mütterthemen in der aktuellen medialen Diskussion.....	64
1.3.4 Rechtsextremistischer Missbrauch von Mütterthemen .....	68
1.3.5 Abnehmende Alltagskompetenzen der Menschen.....	71

1.3.6	Gedanken zu Karriere .....	73
	Das Bild der „modernen“ Frau.....	77
	Das Bild des „modernen“ Mannes.....	82
	Veränderungen in den patriarchalischen Strukturen .....	84
	Normalität von Krisen im Leben von Menschen.....	90
	Kurze Zusammenfassung.....	91
<b>2.</b>	<b>Unordnungsfolgen ungezügelter Wachstums-</b>	
	<b>wirtschaft und Familien-Ethik.....</b>	<b>95</b>
<b>2.1</b>	<b>Genuss und Warencharakter .....</b>	<b>103</b>
	Exkurs: Alltag, Umgang und kommunikatives	
	Annäherungs-Spiel der Geschlechter .....	106
	Kurze Zusammenfassung.....	111
<b>3.</b>	<b>Therapeutische Bindungsarbeit .....</b>	<b>115</b>
	Unterstützung der Mütter.....	117
<b>4.</b>	<b>Gestaltungsräume .....</b>	<b>121</b>
	Wie ändert man die Welt? .....	124
<b>4.1</b>	<b>Entfaltung der eigenen Person.....</b>	<b>126</b>
4.1.1	Sein oder Design .....	126
4.1.2	Hirnphysiologie zum besseren Selbstverstehen .....	130
	Die eigene Vorstellung von der Welt.....	130
	Die Plastizität des menschlichen Gehirns .....	131
	Framing und Hirnphysiologie .....	132
	Wie wir die Welt passend machen.....	134
	Inneres Wachstum .....	136

<b>5.</b>	<b>Die Bedeutung von Achtsamkeitspraktiken am Beispiel von QiGong</b> .....	139
<b>5.1</b>	<b>Körperwahrnehmung</b> .....	140
<b>5.2</b>	<b>QiGong</b> .....	145
	Westliche Sehweise von QiGong .....	146
	Meditative Aspekte von QiGong.....	149
	Meditation allgemein .....	151
	Starke Immunkräfte bei Viruserkrankungen .....	152
	Zur Praxis von Achtsamkeitsübungen – bewährte Hinweise.....	157
	 <b>Über den Autor</b> .....	 162
	 <b>Anhang</b> .....	 163
	 Anmerkungen .....	 163
	Literaturhinweise .....	164
	QR-Code für die Internet-Link-Liste.....	165
	Informationen zum Gezeiten Haus .....	166
	Inhalt Band 1 .....	168
	Inhalt Band 3 .....	169